

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг
День 1 (понедельник)															
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1
2	Изделия макаронные отварные	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,1	0,0	14,4	0,9	23,0	52,0	9,7	1,0	0,0
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1
4	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0
	Итого:		19,2	23,3	69,5	564,6	2,6	0,7	55,4	1,5	208,1	315,6	55,6	4,0	0,3
время : 9:30-10:30 Усиленный завтрак															
1	Биточки куриные	100	22,0	24,0	21,9	330,0	0,3	2,5	0,3	2,0	159,0	310,0	20,0	2,1	0,20
2	Капуста тушеная	200	7,9	8,7	48,0	228,0	0,2	2,0	0,2	1,7	164,0	260,0	11,0	1,9	0,3
3	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	25,0	0,8	0,0
4	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
5	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	13,0	150,0	0,0	0,6	0,0	0,0	135,8	22,3	19,0	0,8	0,1
6	фрукт по сезону	100	0,7	0,2	6,8	110,0	0,1	34,2	0,0	0,2	231,5	151,0	9,5	0,1	0,0
	Итого :		35,0	34,2	111,7	938,0	0,6	39,3	0,5	4,5	699,9	755,3	97,5	5,9	0,6
время : 13:00-14:00 Обед															
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/18	6,1	8,1	43,7	182,0	0,0	10,4	0,1	0,9	64,5	225,0	4,0	0,8	0,2
2	тефтели мясные	80	10,9	14,8	10,3	196,0	0,1	0,0	0,0	2,6	75,0	322,0	10,0	1,8	0,1
3	греча отварная с маслом	150	15,3	18,2	7,9	270,0	0,04	0,9	0,0	0,7	55,1	20,9	7,0	0,8	0,1
4	огурец соленый	80	0,6	0,5	2,4	51,2	0,0	0,0	0,0	0,1	59,0	38,0	10,0	0,4	0,0
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
6	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
5	Компот из кураги	200	1,5	0,0	38,0	154,0	0,0	0,6	0,0	0,0	28,0	22,3	29,9	0,8	0
	Итого :		37,1	42,4	120,4	945,8	0,2	11,9	0,1	4,9	291,2	640,2	103,9	5,5	0,4
полдник															
1	Котлеты рубленые (говядина)	80	11,9	11,9	10,3	196,2	0,1	0,0	0,0	1,6	11,2	122,4	15,0	1,8	0,1
2	Рис отварной	150	3,7	4,2	41,0	216,9	0,0	0,0	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6	0,0
3	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	10,7	0,0	12,5	0,0	0,4	7,0	13,0	10,0	0,5	0,0
4	Напиток клубничный	200	0,0	0,0	24,6	98,5	0,0	20,2	0,0	0,1	2,7	2,4	1,7	0,2	0,0
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0
	Итого:		17,7	16,9	88,1	574,7	0,2	32,7	13,5	2,6	41,4	236,5	56,2	3,3	0,2
15:00-16:00 Полдник 2															
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/18	6,1	8,1	43,7	182,0	0,0	10,4	0,1	0,9	64,5	225,0	4,0	0,8	0,2
2	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
3	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,1
4	Компот из кураги	200	0,2	0,0	15,2	98,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,0
5	вафли	20	1,50	0	45,0	176,0	0,30	0	0	0	0,8	1,0	2,0	0,04	0,0
	Итого :		10,6	8,9	122,0	548,6	0,4	12,6	0,1	1,5	86,9	244,0	57,0	2,6	0,3

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг
		г	г	г	г	ккал									

день 2 (вторник)

Завтрак															
1	Каша пшеничная с курагой	180	5,9	11,0	29,8	242,0	0,1	0,9	40,2	0,7	132,0	150,3	41,4	1,1	0,2
2	Фрукт по сезону	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0
3	Ветчина (порциями)	10	2,3	2,1	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	3,5	0,3	0,0
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
Итого:			15,4	17,8	69,5	500,2	0,2	35,6	53,1	1,5	283,5	303,7	89,1	2,9	0,3

время : 9:30-10:30

усиленный завтрак															
1	Сосиска молочная отварная	100	15,8	23,4	2,8	301,0	0,3	0,0	0,0	0,6	64,2	258,0	19,6	1,8	0,2
2	макароны отварные	200	12,0	7,6	70,0	330,0	0,3	15,0	0,5	1,8	57,0	254,0	18,0	2,0	0,4
3	салат из квашенной капусты	100	2,0	0,2	5,0	95,0	0,0	9,1	0,2	0,6	31,0	190,0	21,0	2,5	0,1
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,6	98,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	8,0	0,8	0,0
Итого :			33,6	32,3	110,4	952,0	1,0	26,3	0,7	3,6	178,6	721,0	111,6	8,1	0,7

время : 13:00-14:00

Обед															
1	Суп картофельный с курицей	12,5/250	10,4	12,8	29,6	192,0	0,0	10,6	0,0	2,1	128,0	190,0	4,0	0,6	0,2
2	салат из квашенной капусты	80	1,1	1,2	22,4	98,0	0,1	8,0	0,1	0,3	219,0	117,0	11,0	0,4	0,0
3	Плов с мясом	80/150	15,0	18,6	74,7	391,0	0,0	3,2	0,0	0,9	111,0	151,0	6,0	1,2	0,1
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,1	79,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	комлот из смороды	200	0,2	0,0	12,2	118,0	0,0	2,2	0,0	0,2	98,0	164,0	8,0	0,8	0
Итого обед:			30,2	33,7	149,8	918,0	0,2	24,0	0,1	4,1	565,6	634,0	72,0	4,0	0,3

полдник

1	Омлет с сосисками	150	14,4	31,2	3,0	350,3	0,1	0,3	57,7	0,7	113,3	238,1	21,7	2,5	0,5
2	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1
3	Кисель ягодный (вишневый)	200	0,0	0,0	26,7	106,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,1	3,9	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0
Итого:			21,0	34,2	70,0	672,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

15:00-16:00

Полдник 2															
1	Суп картофельный с курицей	12,5/250	8,8	11,2	33,0	185,0	0,1	11,5	0,1	2,0	209,0	280,0	24,0	0,6	0,2
2	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,2	0,0
3	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,1
5	выпечка булка детская	50	0,1	0,0	8,0	50,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,8	1,0	2,0	0,0	0
6	Йогурт	100	0,2	0,0	15,2	18,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0
Итого :			12,1	12,0	89,5	403,6	0,5	15,9	0,1	2,6	243,4	305,0	85,0	2,6	0,3

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	
							г	г	г	г	ккал					
							День 3									
							Завтрак									
1	Запеканка из творога	150	26,9	17,1	29,5	379,9	0,2	0,7	84,0	0,6	297,5	808,9	34,7	0,9	0,4	
2	Соус абрикосовый	15	0,1	0,0	10,1	41,1	0,0	0,1	0,0	0,1	3,9	3,3	2,4	0,1	0,0	
3	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	
	Итого:		30,1	26,6	70,2	640,5	0,3	0,8	114,0	1,5	315,7	853,5	42,2	1,5	0,4	
время : 9:30-10:30																
							Усиленный завтрак									
1	куры отварные	100	22,0	24,0	21,9	330,0	0,3	4,2	0,1	2,0	230,0	310,0	30,0	2,1	0,20	
2	Рис отварной	200	12,8	18,0	125,0	290,0	0,0	0,0	0,1	1,0	210,0	181,9	11,0	0,6	0,2	
3	икра кабачковая	100	2,0	0,2	5,0	95,0	0,0	10,0	0,1	0,7	31,0	190,0	21,0	2,5	0,1	
4	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,5	0,6	8,0	42,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30	0,8	0,0	
5	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2		
6	сок	200	1,0	0,0	18,2	74,0	0,0	0,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,50	
	Итого :		40,6	43,0	184,1	861,0	0,4	14,4	0,3	4,3	492,6	699,9	113,0	7,0	1,0	
время : 13:00-14:00																
							Обед									
1	Суп фасолевый с курицей	12,5/250	11,0	12,0	30,0	210,0	0,1	18,6	0,0	1,1	136,0	190,0	12,0	2,0	0,0	
2	Биточки куриные	80	16,1	15,3	11,9	242,0	0,1	1,1	0,3	1,0	169,0	285,0	15,4	1,1	0,1	
3	Капуста тушеная	150	3,9	7,1	38,0	217,0	0,2	0,0	0,1	1,7	144,2	150,0	13,0	1,0	0,2	
4	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0	
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0	
6	напиток из шиповника	200	0,2	0,0	15,2	98,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0	
	Итого :		34,0	35,2	113,2	859,6	0,4	21,9	0,4	4,4	470,8	643,0	91,4	5,9	0,3	
							полдник									
1	Запеканка картофельная с мясом	230	22,5	21,7	40,7	447,6	0,3	23,0	20,7	0,7	55,8	312,8	71,6	4,6	0,3	
2	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0	0,0	
3	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	
	Итого:		25,9	22,9	72,5	599,3	0,4	28,0	20,7	1,4	80,4	373,2	83,8	5,4	0,3	
							Полдник 2									
15:00-16:00																
1	Суп фасолевый с курицей	12,5/250	11,0	12,0	30,0	210,0	0,1	18,6	0,0	1,1	136,0	190,0	12,0	2,0	0,0	
2	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,5	5,8	9,4	14,0	0,8	0,0	
3	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,9	15,2	52,6	0,0	0,0	0,0	0,5	3,8	2,6	3,0	0,2	0,1	
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	8,0	60,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,0	
6	вафли	30	0,1	8,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	1,0	2,0	0,0	0,0	
	Итого :		14,9	21,1	145,2	362,6	0,2	20,8	0,0	2,1	158,4	209,0	39,0	3,8	0,1	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг
		г	г	г	г	ккал									
День 4 (четверг)															
Завтрак															
1	Каша "Дружба"	180	7,0	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,2	129,9	173,9	42,7	0,9	0,1
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
	Итого:		16,2	22,8	81,4	595,8	2,6	1,3	96,7	1,0	303,8	378,2	81,4	3,3	0,3
Усиленный завтрак															
1	салат из отварной свеклы с сол	100	2,0	0,2	5,0	95,0	0,0	10,0	0,1	0,7	31,0	190,0	21,0	2,5	0,1
2	тефтели мясные	100/100	13,8	16,7	30,3	301,0	0,2	2,6	0,0	3,1	107,0	362,0	31,0	2,1	0,2
3	греча отварная с маслом	200	14,0	19,0	27,9	355,0	0,06	2,8	0,0	0,7	76,0	73,0	23,1	1,8	0,2
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	чай с сахаром	200	1,0	0,0	18,2	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0
	Итого :		34,6	37,0	103,4	927,0	0,3	15,4	0,1	5,1	235,6	643,0	126,1	8,2	0,5
Обед															
время : 13:00-14:00															
1	Борщ из свежей капусты с курицей	12,5/250	7,8	8,2	17,0	185,0	0,0	10,6	0,0	2,0	87,0	280,0	6,4	0,6	0,1
2	огурец сол	80	1,6	0,5	2,4	12,2	0,0	9,0	0,0	0,6	59,0	98,0	11,0	0,5	0,2
3	шницель рыбный	80	9,7	12,0	45,0	197,0	0,1	0,3	0,1	0,8	118,0	124,0	13,0	1,0	0,1
4	Картофельное пюре	150	5,4	9,5	52,0	245,0	0,2	15,0	0,2	0,2	152,5	195,0	12,3	1,2	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,2
6	чай с сахаром	200	1,0	0,0	18,2	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0
7	вафли	30	1,50	0	45,0	176,0	0,30	0	0	0	0,8	1,0	2,0	0,04	0,0
	Итого обед:		28,5	30,8	189,7	965,8	0,6	34,9	0,3	3,9	433,1	706,6	65,7	4,4	0,5
полдник															
1	Макароны, запеченные с сыром	230	12,6	9,6	56,3	361,7	0,1	0,1	55,7	1,3	68,1	160,7	19,4	1,6	0,1
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0
3	Кисель абрикосовый	200	0,0	0,0	24,7	99,0	0,0	0,6	0,0	0,2	6,9	8,2	2,2	0,1	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
	Итого:		15,6	19,0	101,7	640,2	0,2	0,7	85,7	2,3	85,6	204,4	26,8	2,2	0,1
15:00-16:00 Полдник 2															
1	Борщ из свежей капусты с курицей	12,5/250	7,8	8,2	17,0	185,0	0,0	10,6	0,0	2,0	87,0	280,0	6,4	0,6	0,1
2	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30	0,8	0,0
3	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,2
4	зефир	26	1,5	0,0	17,1	176,0	0,30	2	0	0	25,9	1,0	2,0	0,04	0,2
5	напиток из шиповн	200	0,2	0,0	15,2	98,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,0
	Итого обед:		12,3	9,0	67,4	551,6	0,4	14,3	0,1	2,6	134,5	299,0	59,4	2,4	0,5

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг
		г	г	г	г	ккал									
День 5															
завтрак															
1	Омлет	150	15,7	16,9	2,9	226,0	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9	0,6
2	Фрукты свежие по сезонности	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1
3	Горошек зеленый	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6,0	0,0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4	0,0
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0
Итого:			25,9	22,0	75,7	604,5	0,3	28,8	28,8	2,1	343,4	477,9	156,5	5,8	0,8
время : 9:30-10:30															
Усиленный завтрак															
1	огурец соленый	100	2,0	0,2	5,0	95,0	0,0	8,0	0,1	0,7	31,0	190,0	12,0	2,5	0,1
2	Зразы из свинины с луком и	100	18,0	18,7	34,0	360,0	0,2	1,5	0,0	2,1	230,0	362,0	15,0	1,5	0,2
3	рис отварной	200	15,8	18,0	25,0	290,0	0,0	0,0	0,1	1,0	210,0	181,9	8,0	0,6	0,2
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	13,0	57,0	0,0	0,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	0,0
7	печенье	20	1,5	1,0	15,0	183,0	0,1	0,0	0,0	0,3	5,4	9,4	0,0	0,8	0
Итого :			41,7	39,2	114,0	1113,0	0,4	9,5	0,2	4,9	498,0	759,3	82,0	6,6	0,5
время : 13:00-14:00															
Обед															
1	Суп овощной со сметаной	250/18	3,1	10,0	43,7	158,0	0,0	16,0	0,0	0,8	64,0	225,0	24,0	0,8	0,1
2	икра кабачковая	80	1,8	1,7	18,2	99,0	0,0	8,0	0,0	0,5	119,0	138,0	1,0	0,4	0,1
3	фрикадельки мясные	80	11,9	14,8	10,3	216,0	0,1	0,0	0,0	1,6	111,2	322,0	5,0	1,8	0,1
4	макароны отварные	150	5,8	6,4	37,0	221,0	0,1	0,1	0,3	0,8	211,6	98,0	9,1	0,9	0,0
4	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	55,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
6	напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	130,0	0,0	0,0	0,0	0,2	12,0	4,0	9,0	0,2	0,2
Итого обед:			25,5	33,7	127,3	933,0	0,2	24,1	0,3	4,5	527,4	799,0	91,1	5,1	0,5
полдник															
1	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	230	15,1	11,1	82,3	489,4	0,2	0,3	42,7	0,6	162,1	409,1	49,9	1,8	0,2
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,1	0,0	12,4	50,3	0,0	5,6	0,0	0,0	6,0	3,1	1,7	0,1	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,3
15:00-16:00 Полдник 2															
1	Суп овощной со сметаной	250/18	3,1	10,0	43,7	158,0	0,0	16,0	0,0	0,8	64,0	225,0	24,0	0,8	0,1
2	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	1,2	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,1	0,0
3	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,1	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,1
4	напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	130,0	0,0	0,0	0,0	0,2	12,0	4,0	9,0	0,2	0,2
5	пастила	26	0,0	0,0	20,0	77,0	0,3	0,0	0,0	0,3	0,8	1,0	2,0	0,0	
Итого:			7,0	11,1	110,9	493,0	0,4	17,2	0,0	1,9	86,4	242,0	78,0	1,3	0,4

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг
День 6 (понедельник)															
Завтрак															
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1
2	Каша гречневая	200	8,4	7,1	38,1	250,4	0,3	0,0			15,9			4,5	0,1
3	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1
4	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0	0,0
5	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1	0,1
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
	Итого:		22,7	21,6	75,2	559,1	0,3	1,4	145,6	1,6	360,4	658,7	38,0	1,7	0,4
Усиленный завтрак															
1	капуста квашенная	100	1,2	0,2	3,8	21,4	0,1	13,0	0,0	1,0	114,0	226,0	1,0	1,4	0,1
2	Плов с мясом	100/200	28,5	33,0	74,0	650,0	0,1	4,2	0,0	2,0	155,0	279,0	17,0	3,1	0,3
3	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,1	0,3	55,8	9,4	1,0	0,8	0,0
4	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,1	79,0	0,0	0,0	0,0	0,3	33,0	2,6	3,0	0,2	0,0
5	Чай с сахаром	200	0,6	0,0	47,0	101,0	0,0	0,6	0,0	0,0	80,0	22,3	9,0	0,8	0
	Итого :		33,8	34,3	147,9	891,4	0,2	17,8	0,1	3,6	437,8	539,3	31,0	6,3	0,4
время : 13:00-14:00															
Обед															
1	суп Гороховый с курицей	12,5/250	5,4	4,5	15,0	167,0	0,0	8,0	0,1	1,1	118,0	210,0	45,0	0,3	0,2
2	огурец соленый	80	0,6	0,5	2,4	51,2	0,1	10,0	0,0	0,4	159,0	198,0	10,0	0,4	0,1
3	шницель мясной	80	8,8	7,9	23,1	211,0	0,1	0,0	0,1	2,1	111,2	222,0	15,0	1,8	0,1
4	пюре картофельное	150	5,4	9,5	52,0	245,0	0,2	15,0	0,2	0,2	152,5	195,0	12,3	1,2	0,2
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	45,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
6	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	72,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
7	Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	15,2	106,0	0,1	2,2	0,0	0,1	12,0	60,0	8,0	0,8	0,1
	Итого обед:		23,2	23,2	125,8	897,2	0,5	35,2	0,4	4,5	562,3	897,0	133,3	5,5	0,7
полдник															
1	Рагу из мяса птицы (курица)	230	19,9	17,9	28,8	356,0	0,2	15,8	48,3	2,5	48,7	210,4	51,5	2,6	0,2
2	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,0	5,0	0,0	0,1	11,5	21,0	7,0	0,3	0,0
3	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	22,6	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
	Итого:		23,3	19,1	73,2	558,2	0,3	20,8	48,3	3,2	69,9	265,0	63,7	3,4	0,2
Полдник 2															
1	суп Гороховый с курицей	12,5/250	5,4	4,5	15,0	167,0	0,0	8,0	0,1	1,1	118,0	210,0	45,0	0,3	0,2
2	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
3	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,1
4	Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	15,2	106,0	0,1	2,2	0,0	0,1	12,0	60,0	8,0	0,8	0,1
5	печенье	20	0,02	0	5,0	77,0	0,28	0	0	0	0,8	1,0	10,0	0,04	0,0
	Итого :		9,4	5,6	57,2	478,0	0,4	10,2	0,1	1,8	140,4	283,0	106,0	2,1	0,4

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	В2, мг
День 7															
завтрак															
1	Каша овсяная	180	4,9	5,1	24,0	161,8	0,1	0,4	15,8	0,4	97,3	139,7	39,9	0,9	0,1
2	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4	0,3
3	Кофейный напиток злаковый на	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7	0,1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
	Итого:		29,7	18,7	67,0	559,2	2,6	1,5	80,8	1,3	412,0	508,2	98,1	3,6	0,5
Усиленный завтрак															
время : 9:30-10:30															
1	куры отварные	100	16,1	17,1	41,9	310,0	0,1	1,1	0,0	1,0	201,0	285,0	15,4	1,1	0,1
2	Рагу овощное	200	14,1	15,2	33,0	190,0	0,2	1,0	0,4	2,1	98,0	212,0	3,0	4,0	0,3
3	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	35,0	0,8	0,0
4	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
5	Компот из кураги	200	1,5	0,0	38,0	154,0	0,0	0,4	0,0	0,0	28,0	22,3	29,9	0,8	0
6	фрукт по сезону	100	0,7	0,2	6,8	110,0	0,2	24,2	0,0	0,2	110,0	151,0	9,9	0,1	0,1
	Итого :		36,2	33,6	141,7	892,0	0,5	26,7	0,4	3,9	446,6	682,3	106,2	7,0	0,5
Обед															
время : 13:00-14:00															
1	Свекольник со сметаной с курицей	12,5/250/7	7,2	8,2	33,0	185,0	0,0	10,6	0,1	1,6	87,0	280,0	6,4	0,6	0,2
2	салат из квашеной капусты	80	1,1	1,2	22,4	98,0	0,1	8,0	0,1	0,3	119,0	117,0	11,0	0,4	0,1
3	гуляш мясной	80	10,9	14,8	10,3	196,0	0,1	0,0	0,0	1,3	75,0	222,0	10,0	1,8	0,1
4	греча отварная	150	15,3	18,2	7,9	270,0	0,04	0,9	0,0	0,7	55,1	20,9	7,0	0,8	0,1
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30	0,8	0,0
6	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
7	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	111,0	0,0	1,1	0,0	0,1	12,0	6,0	8,0	0,8	0,0
	Итого обед:		37,5	43,2	106,9	952,6	0,3	20,6	0,2	4,6	357,7	657,9	85,4	5,3	0,5
полдник															
1	Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9	0,1
2	Изделия макаронные отварные	150	5,8	4,4	37,0	211,0	0,1	0,0	13,5	0,8	21,6	48,8	9,1	0,9	0,0
3	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20,1	0,1	5,0	0,0	0,1	78,0	31,0	10,5	0,4	0,0
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,0	44,6	0,0	1,4	0,0	0,0	2,5	1,5	1,3	0,3	0,0
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
	Итого:		15,8	17,4	72,0	508,1	0,3	6,4	13,5	1,8	128,6	192,8	35,8	3,0	0,1
Полдник 2															
1	Свекольник со сметаной с курицей	12,5/250/7	7,2	8,2	33,0	185,0	0,0	10,6	0,1	1,6	87,0	280,0	6,4	0,6	0,2
2	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,1	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,6	11,5	30,0	0,2	0,1
3	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,9	2,6	13,0	0,2	0,2
4	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	16,2	46,0	0,0	6,9	0,0	0,2	75,0	22,3	2,0	0,2	0,2
5	вафли	20	0,02	0	20,0	208,0	0,18	0	0	0	24,0	1,0	2,0	0,04	0,0
	Итого		10,4	8,7	91,2	537,0	0,2	17,5	0,3	2,5	194,5	317,4	53,4	1,2	0,7

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг
		г	г	г	г	ккал	День 8 (среда)								
завтрак															
1	Каша рисовая	180	5,5	6,2	40,8	241,6	0,0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5	0,1
2	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2	0,3
3	Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,0	0,1	26,0	0,1	22,0	54,0	3,5	0,1	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
Итого:			16,8	16,8	70,8	501,3	0,1	1,8	80,3	0,9	388,1	412,5	69,4	1,3	0,4
Усиленный завтрак															
1	биточки мясные	100	13,8	16,7	30,3	301,0	0,2	3,0	0,0	3,1	117,0	362,0	31,0	2,1	0,2
2	греча отварные	200	16,0	19,0	25,0	299,0	0,06	2,8	0,0	0,7	92,0	172,0	18,0	3,0	0,2
3	икра кабачковая	100	0,5	1,3	9,2	160,0	0,01	5,1	0,0	0,3	55,0	175,0	12,0	0,2	0,0
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	96,0	0,0	4,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	0
7	зефир	26	0,02	0	20,0	108,0	0,00	0	0	0	0,0	1,0	0,0	0,04	0,1
Итого :			34,2	38,1	121,7	1092,0	0,3	14,9	0,0	4,9	285,6	726,0	108,0	6,5	0,5
время : 13:00-14:00 Обед															
1	Суп вермишелевый с курицей	12,5/250	9,1	9,0	14,0	189,0	0,1	9,6	0,0	0,9	98,0	178,0	10,0	0,3	0,1
2	салат из отварной свеклы с зел гор	80	3,5	1,3	3,2	160,0	0,01	5,1	0,0	0,3	55,0	175,0	12,0	0,2	0,0
3	Котлета рыбная	80	11,7	12,0	45,0	197,0	0,1	0,3	0,1	0,8	118,0	124,0	13,0	1,0	0,1
4	Картофельное пюре	150	5,4	9,5	52,0	245,0	0,2	15,0	0,2	0,2	152,5	195,0	12,3	1,2	0,2
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
6	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
7	Чай с сахаром, лимон	200/10	0,2	0,0	10,0	111,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,1
Итого обед:			33,5	32,9	147,4	994,6	0,4	32,2	0,3	2,8	445,1	690,0	98,3	4,5	0,5
полдник															
1	Запеканка со свежими плодами	210	9,6	9,4	50,2	324,0	0,2	3,9	29,4	0,3	153,6	207,8	55,1	2,3	0,2
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1
3	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,0	60,9	0,0	4,0	0,0	0,3	4,1	2,9	4,0	0,2	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0
Итого:			15,9	16,0	75,5	508,9	0,3	8,0	81,4	1,0	206,4	335,5	68,7	3,0	0,2
Полдник 2															
1	Суп вермишелевый с курицей	12,5/250	9,1	9,0	14,0	189,0	0,1	9,6	0,0	0,9	98,0	178,0	10,0	0,3	0,1
2	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,4	0,1
3	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,1
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	98,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,1
	Йогурт	100	0,2	0,0	15,2	78,0	0,0	2,2	0,0	0,0	121,0	56,0	8,0	0,8	0,0
5	выпечка булка Школьная	50	0,05	0	8,0	95,0	0,30	0	0	1	35,0	1,0	9,0	0,04	0,0
Итого :			12,4	9,8	70,5	474,6	0,5	14,0	0,0	2,0	275,6	253,0	78,0	3,1	0,4

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				B2, мг
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 9						День 9									
завтрак															
1	Омлет с колбасными	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1	0,5
2	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0
3	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,4	0,0
4	Фрукты свежие по	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3	0,1
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0
Итого:			23,9	21,3	73,2	580,7	0,2	29,8	14,7	1,9	145,2	332,5	128,8	5,1	0,6
время : 9:30-10:30 Усиленный завтрак															
1	Тефтели мясные	100	13,8	16,7	30,3	301,0	0,2	3,0	0,0	3,1	117,0	362,0	31,0	2,1	0,2
2	рис отварной	200	16,0	19,0	25,0	299,0	0,06	2,8	0,0	0,7	92,0	172,0	18,0	3,0	0,2
3	огурец соленный	100	0,5	1,3	9,2	160,0	0,01	5,1	0,0	0,3	55,0	175,0	12,0	0,2	0,0
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	Кисель плодово - ягодный из концентрата	200	0,1	0,0	15,2	96,0	0,0	4,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2	0
Итого :			34,20	38,10	101,70	984,00	0,33	14,90	0,00	4,88	285,60	725,00	108,00	6,48	0,40
время : 13:00-14:00 Обед															
1	Борщ из свежей капусты с	12,5/250	7,8	9,2	33,0	185,0	0,1	12,6	0,1	1,0	87,0	280,0	6,4	0,6	0,2
2	капуста квашенная	80	1,1	1,2	22,4	98,0	0,1	10,0	0,1	0,3	209,0	117,0	11,0	0,4	0,1
	Зразы из свинины с луком и	80	12,9	14,7	28,3	210,0	0,2	0,0	0,0	0,6	179,0	285,0	25,0	1,0	0,2
3	греча отварная с маслом	150	15,3	18,2	7,9	270,0	0,04	0,9	0,0	0,7	55,1	20,9	7,0	0,4	0,1
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,2	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,2	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,0
7	печенье	20	1,5	1,0	15,0	183,0	0,1	1,0	0,0	0,3	5,1	9,4	2,0	0,0	0
Итого обед:			41,6	45,2	139,9	1096,6	0,6	26,7	0,2	3,5	556,8	730,3	102,4	3,6	0,6
полдник															
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8									
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	4,3	5,6	63,4	0,0	2,7	0,0	2,1	14,8	30,1	20,7	0,4	0,0
3	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
Итого:			17,3	18,1	73,5	526,2	0,2	4,6	48,6	4,7	160,3	400,4	44,5	2,0	0,2
Полдник 2															
1	Борщ из свежей капусты с курицей	12,5/250	7,8	9,2	33,0	185,0	0,1	12,6	0,1	1,0	87,0	280,0	6,4	0,6	0,2
2	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	12,4	42,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
3	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,3	0,2	6,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	3,0	0,8	0,1
4	Чай с сахаром	200	0,6	0,0	17,1	98,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,5	0,6	0
5	печенье	20	0,2	0,0	15,2	78,0	0,0	2,2	0,0	0,0	121,0	56,0	8,0	0,8	0,0
Итого :			11,4	10,0	83,7	433,0	0,2	15,4	0,1	1,6	253,2	370,3	59,9	3,0	0,3

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг
		г	г	г	г	ккал	День 10 (пятница)								
						завтрак									
1	Сырники из творога	150	26,5	14,7	42,3	407,8									
2	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,0	0,1	52,0	0,1	44,0	108,0	7,0	0,2	0,1
4	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0	0,1
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0
	Итого:		18,2	22,4	73,0	566,5	0,2	1,4	111,7	1,4	346,5	417,2	73,5	2,7	0,4

время : 9:30-10:30

Усиленный завтрак															
1	икра кабачковая	100	3,5	1,3	3,2	160,0	0,01	5,1	0,0	0,3	101,0	210,0	12,0	0,2	0,0
2	котлета мясная	100	13,0	15,0	23,1	345,0	0,2	0,0	0,1	2,1	111,2	222,0	28,0	2,1	0,2
3	макароны отварные	200	16,0	14,0	66,0	310,0	0,06	4,1	0,0	0,7	110,0	172,0	18,0	3,0	0,2
4	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	10,0	50,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	3,0	0,8	0,0
5	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,8	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,0
6	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,2	0,0	15,2	106,0	0,1	2,2	0,0	0,1	32,0	60,0	8,0	0,8	0,1
	Итого:		36,5	31,4	129,5	1019,0	0,4	11,4	0,1	3,8	363,8	676,0	82,0	7,1	0,5

Обед															
1	Суп Рассольник с кур со смет	12,5/250	8,5	8,8	50,0	201,0	0,0	0,0	0,2	0,4	90,0	151,0	39,0	0,4	0,0
2	Сосиска молочная отварная	100	15,8	23,4	2,8	301,0	0,3	3,0	0,0	0,6	94,0	258,0	19,6	1,8	0,4
3	Рагу овощное	150	5,9	7,1	38,0	180,0	0,2	0,0	0,1	1,1	144,2	272,0	3,0	1,4	0,2
4	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,8	0,0
5	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	3,0	0,2	0,0
6	напиток из смороды	200	0,7	0,2	6,8	110,0	0,1	38,2	0,0	0,2	231,5	181,0	9,9	0,1	0,2
	Итого обед:		33,7	40,3	115,7	884,6	0,6	41,2	0,3	2,9	569,3	874,0	104,5	4,7	0,8

полдник															
1	Биточки рубленые куриные	80	14,1	12,9	11,9	220,2	0,1	1,1	41,5	1,0	37,4	125,6	15,4	1,1	0,1
2	Пюре картофельное	150	3,3	4,9	22,0	145,6	0,2	13,0	16,9	0,2	52,5	96,8	33,0	1,2	0,1
3	Кукуруза консервированная	50	5,2	2,5	30,0	162,7	0,2	0,0	0,0	0,7	50,0	150,5	52,0	1,9	0,1
3	Компот из плодов сушеных	200	0,5	0,0	16,8	69,6	0,0	0,6	120,0	0,0	14,1	23,0	11,0	360,0	0,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0
	Итого:		24,5	20,9	91,0	650,3	0,4	14,7	178,4	2,2	158,7	412,8	114,0	364,5	0,4

15:00-16:00 Полдник 2															
1	Суп Рассольник с кур со смет	12,5/250	8,5	8,8	50,0	201,0	0,0	0,0	0,2	0,4	90,0	151,0	39,0	0,4	0,0
2	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,3	0,2	8,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,3	5,8	9,4	30,0	0,0	0,0
3	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,6	10,1	52,6	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	0,1
4	Чай с сахаром	200	0,6	0,0	17,1	98,0	0,0	0,6	0,0	0,0	35,6	22,3	29,5	0,6	0
5	вафли	35	1,5	0,0	17,1	176,0	0,30	0	0	0	3,8	1,0	2,0	0,04	0,0
	Итого :		13,3	9,6	102,3	547,6	0,4	0,6	0,2	1,0	139,0	186,3	113,5	1,2	0,1